Блог

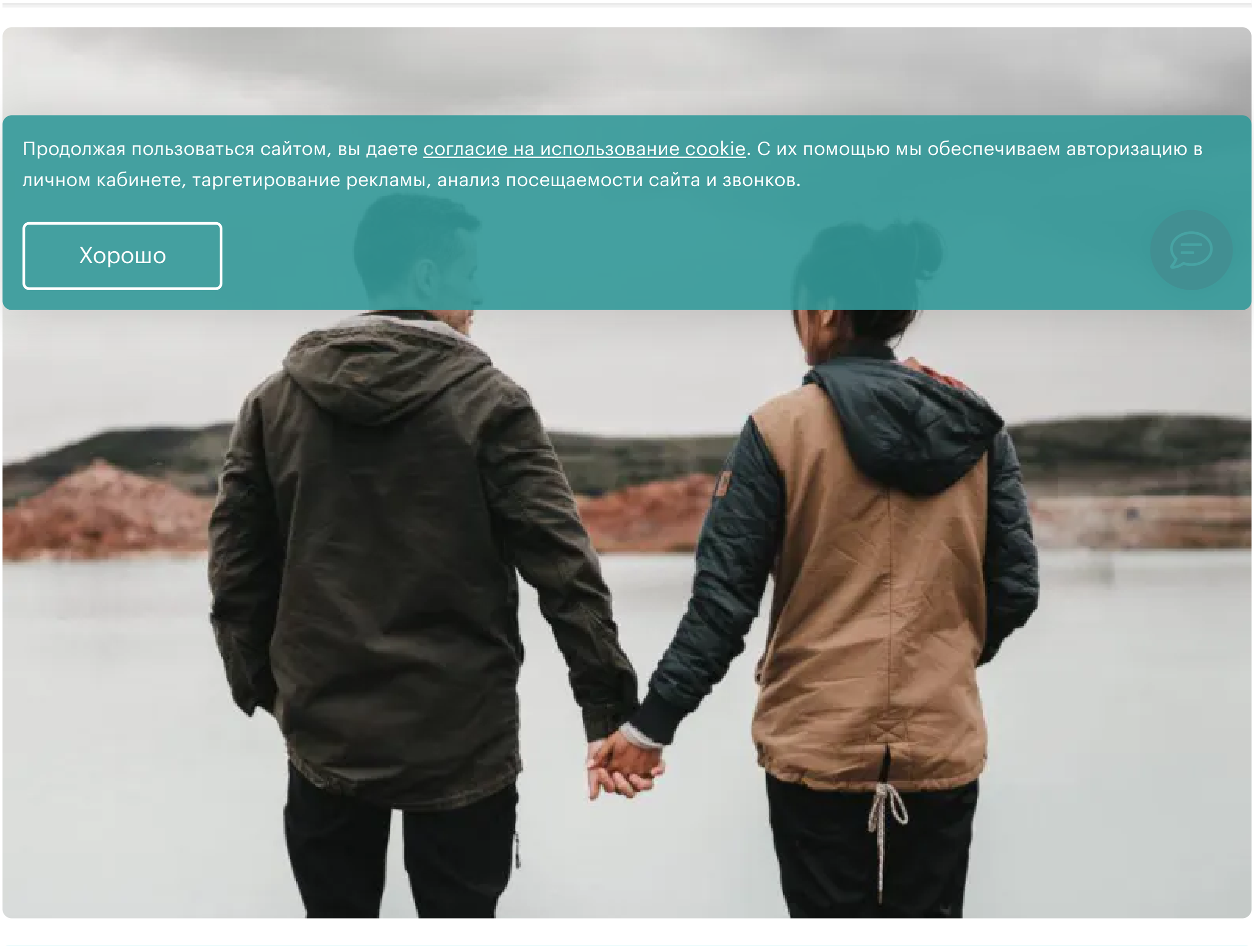
Холодные отношения. Как растопить лед и восстановить близость в паре?

Поговорим о влиянии на наше поведение чувства стыда, страха одиночества, стремления к слиянию с партнером или нежелания никому открываться. Почему в самом начале отношений нужно восстанавливать свои собственные границы, учиться слушать себя и свои желания, работать со страхом поглощения?

5 минут 529 13.07.2020

Продолжая пользоваться сайтом, вы даете согласие на использование cookie. С их помощью мы обеспечиваем авторизацию в личном кабинете, таргетирование рекламы, анализ посещаемости сайта и звонков.

Хорошо



Оглавление

Какие эмоции блокируют близость в паре?

Как растопить лед и восстановить близость в отношениях?

Задумывались ли вы, ради чего люди вступают в близкие отношения. Почему многим так важен доверительный контакт с партнером, чувствовать его расположение? Мы ищем свидетеля своей жизни, человека, с которым можно разделить самые потаенные переживания. Не только физический опыт, но и духовный, эмоциональный, интеллектуальный.

Нам нужен тот, рядом с кем мы сможем быть настоящими без чувства стыда или страха отвержения. В противном случае любовь будет механической, лишенной подлинного смысла. Как добиться подобного уровня близости, если вы уже не раз обжигались? Рассмотрим главные препятствия на пути к здоровым отношениям.

Какие эмоции блокируют близость в паре?

- **Чувство стыда**. Сложность раскрытия перед партнером заключается в том, что вместе с достоинствами человека на поверхность всплывают и слабости, которых он стыдится. Близость — всегда уязвимость, другой человек видит нас со всеми изъянами и червоточинами, за чем может последовать критика, осуждение, попытки изменить партнера… это отдаляет влюбленных. Лучшая тактика – принятие несовершенства другого, безоценочное восприятие.
- **Страх одиночества**. Есть люди, которые не умеют жить одни, им постоянно нужна компания, шумиха, деловая активность, включенный телевизор на заднем фоне. Они боятся остаться наедине с собой и своими мыслями, поэтому часто меняют партнеров, придумывают себе какие-то проблемы. Но истинная близость в отношениях невозможна, если человек не умеет жить в контакте с самим собой, своими желаниями. Сначала он должен понять, кто он такой, что собой представляет, чего ему хочется, а уже потом налаживать связи с миром.
- **Зависимость от партнера**. Иногда люди путают близость и созависимость, когда границы между влюбленными настолько стираются, что они сливаются в одно целое, теряют свою индивидуальность. Кому-то в паре приходится подстраиваться под другого, жить навязанными интересами, отказываться от своих желаний. Главный маркер, что отношения движутся не туда – если даже маленькое расставание, желание побыть одному, несогласие с позицией партнера воспринимается в штыки, становится поводом для драмы. Подлинная близость не лишает свободы выбора и уникальности человека в паре, партнеру разрешают быть другим, оставляют место для себя.
- **Страх поглощения**. Обратная сторона слияния – изоляция влюбленных друг от друга, когда границы человека в отношениях настолько жесткие, что он никого не впускает в свой внутренний мир, никому не открывается. Это может происходить из страха предательства, нежелания повторения пережитой боли или затянувшегося подросткового бунта. Для такого человека никто не авторитет, никакие правила и законы ему не писаны, он всегда сам по себе. Из-за этой его ригидности страдает чувственная сфера в паре.

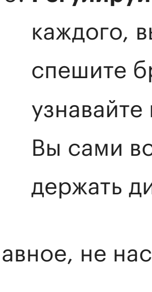
Как растопить лед и восстановить близость в отношениях?

Если вы настроены решительно, нужно соблюсти всего пять условий.

1. **Возьмите на себя ответственность**. Не нужно обвинять партнера или его окружение в том, что в вашей паре так много нерешенных проблем, подавленных эмоций и скрытых конфликтов. В истории всегда участвуют оба, ваши решения и поступки имеют значение, в каком-то смысле вы сами выбираете то, что у вас есть сейчас (осознанно или нет). Измените поведение – изменится и результат.
2. **Разрешите себе быть уязвимыми**. Близость – это всегда риск. Вы открываете человеку свое сердце, мысли, впускаете его в свою жизнь, и это ничего не гарантирует. Партнер может вас отвергнуть, причинить боль, разлюбить, а может оказаться тем самым единственным. Нужно иметь отвагу, не бояться снять с себя защитную броню и сделать шаг в неизвестность. Либо вас примут, либо отвергнут. Однако без этого этапа невозможно прийти к истинной близости, такова цена счастья.
3. **Не бойтесь довериться**. Возможно, у вас был негативный опыт отношений – вас бросали самые близкие и любимые люди (родители, друзья, супруги, партнеры по бизнесу). Но это не повод абсолютизировать единичный случай. Трудно расслабиться? Запишитесь к психологу и начните работать со страхом брошенности, чувством стыда, вины, зависимости. Вы должны научиться доверять миру и людям, без этого близость невозможна.
4. **Позвольте другому быть другим**. Партнер не должен соответствовать вашим ожиданиям, быть вашей идеальной половинкой, он другой человек со своими ценностями, привычками и характером. Либо вы принимаете его целиком, либо расходитесь. Нельзя требовать от него во всем под вас подстраиваться, наступать себе на горло «ради любви». В отношениях должно быть место диалогу, свободе выбора, а не «будь таким, как я хочу».
5. **Регулируйте гибкость своих границ**. Близость не подразумевает неуместный душевный стриптиз для каждого, вы должны чувствовать человека рядом, погружаться в отношения постепенно и осознанно. Не спешите бросаться в реку с головой, не держите двери души распахнутыми для каждого встречного, узнавайте партнера понемногу, рефлексируйте. С разными людьми допустим разный уровень близости. Вы сами вольны решать, какого рода отношения хотите, с кем вам приятно сближаться, а с кем лучше держать дистанцию.

Главное, не насилуйте себя, даже если этого ждут ваши самые близкие люди.

Отношения Семья



Луговая Юлия Игоревна

Психолог

Стаж: 8 лет

Мой подход подразумевает универсальность и гибкость, а также учет индивидуальных свойств личности. Я использую методы и разные подходы в зависимости от запроса клиента. Это помогает пациенту принять свои переживания, решить проблемы, повысить творческий потенциал и вернуть вкус к жизни.

Получить помощь

Предыдущий пост

Сказки на ночь: 5 причин перестать читать детям классические сказки

Следующий пост

9 успешных способов избавиться от беспокойства, или Как отрезать себе путь к болезням

Добавить комментарий

В комментариях ваш e-mail не будет опубликован.

Имя

Ваше имя *

Email

Ваш email *

Комментарий

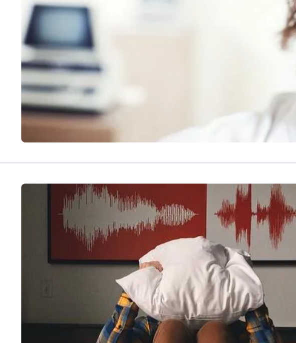
Ваш комментарий *

Отправить

Сейчас читают

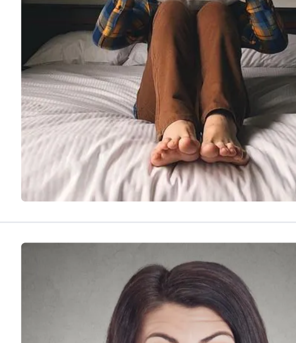
Блог

Почему стресс губителен для нашего здоровья, и как с ним бороться?



Блог

Панические атаки ночью: причины, способы борьбы, советы психолога



Блог

Список самых распространенных фобий

Новые вопросы

Вопросы психологу

Бесконечная грусть (или это даже депрессия), слёзы, навязчивые мысли, разные представления моего суицида в голове.

Вопросы психологу

Живем с мужем как соседи. Расстаться? Или попробовать наладить отношения?

Вопросы психологу

С мужчиной практически нет секса, и он в социальных сетях смотрит голых девушек

Также советуем

Блог

Чувство обиды и как от него избавиться

14.03.2019 | 5 минут

Блог

О женской сепарации. Если родители продолжают влезать в вашу жизнь и мешать вашим отношениям

20.05.2020 | 8 минут

Блог

Как пандемия повлияла на отношения в семье?

23.11.2021 | 4 минуты

Подпишитесь на рассылку

Мы будем отправлять вам только важные обновления и новости!

Введите ваш e-mail

Получать новости

Свяжитесь с нами

Позвоните по телефону, указанному на сайте, или оставьте заявку с помощью формы.

Заказать звонок

Контакты

Телефон:
8 (911) 923-15-34

Email:
info@psyocentr.ru

Vkontakte

Telegram

Информация

Главная

О центре

Направления

Отзывы

Вопросы психологу

Статьи

Тесты

Контакты

© 2018 – 2023 «Открытие» – психологический центр помощи при эмоциональных расстройствах.

Ответственность Правила сайта Политика конфиденциальности